رجيم لإنقاص ١٠ كيلو في اسبوعين

سهل : من حيث المأكولات وأيضا عدم وجود اوقات لتقييد تناول الطعام فيه.

سريع : فنتائجه سريعة تظهر في أول اسبوع من اتباعه.

مجرب : فهنالك العديد من الأشخاص اللذين قاموا بتجربته ووجدوا عليه نتيجة كبيرة وفي نهاية المقالة سنذكر تعليقاتهم.

صحي : فهو يحوي على جميع العناصر الغذائية بدون حرمان.

أهلاً ومرحباً بكم متابعينا الأعزاء ، اليوم مقالتنا يبحث عنها الكثير من الناس حول العالم ، خاصةً لاقتراب عيد الأضحى المبارك

رجيم لإنقاص ١٠ كيلو في اسبوعين ، عرض جداً مغري ، لكن لنتفق على شيء ١٠ كيلو وزن نسبي ويختلف من جسم الى آخر

فالبعض اتبعوات هذا النظام وأنقصوا من وزنهم أكثر من ١٠ كيلو في اسبوعين

والبعض الآخر كان نزول وزنهم أقل من ١٠ كيلو ، ويعود ذلك لعدة أسباب

منها : معدل عملية الأيض (اي سرعة حرق الدهون(

وأيضا الوزن والكتلة العضلية وكتلة الجسم والعمر والطول ، كل ذلك اسباب تؤدي الى تنوع نزول الوزن من شخص الى آخر.

مقالنا لليوم سوف يحتوي على عدة نقاط منها:

خطوات الرجيم الناجح وأهم النصائح التي يجب اتباعها للحصول على أفضل النتائج في رجيم إنقاص ١٠ كيلو في اسبوعين.

وأيضا يحوي على الرجيم كاملا من الى مع جميع الأمور التي يجب الالتزام بها مع جدول يومي يمكن اتباعه.

وفي النهاية ستكون هنالك التعليقات المشجعة من الأشخاص المجربة لهذا الرجيم والمستفيدة منه.

ولنبدأ بسم الله:










رجيم انقاص ١٠ كيلو في اسبوعين:

أولا خطوات نجاح رجيم انقاص ١٠ كيلو في اسبوعين:

1- شرب من ٢ ال ٣ لتر ماء يوميا.

2- شرب كأس من الماء الدافئ المضاف اليه عصرة ليمونة على الريق.

3- اتباع نظام الصيام المتقطع للحصول على أفضل النتائج.

4- ممارسة الرياضة ، خاصة للاماكن التي يوجد بها ترهلات ووزن زائد

.

واضعف الايمان يمكن المشي يوميا لمدة نصف ساعة بسرعة ما بين المتوسطة والسريعة.

-5عدم اهمال الوده ، من حيث وضع الماسكات والكريمات ، مع أن النظام سوف يشرق الوجه أكثر لكن لنحصل على اطلالة رائعة أكثر.

-6الالتزام بالنظام تماما وعدم الاخلال بأي بند فيه.

-7يمكن تشجيع الذات أكثر من خلال مشاركة النظام مع الاخرين أو عمل كروبات لمساعدة بعضكم البعض.

-8النوم الكافي في الليل لا يقل عن ٦ الى ٨ ساعات.

-9بالنسبة للنساء اثناء الدورة الشهرية ، لا تقلقوا يمكن اتباع النظام وعمل الرياضة فهذا سوف يجدد الجسم ويخلصه من السموم.

-10مهم جدا شرب ٢ فنجان من الشاي الاخضر المضاف اليه شرلئح الليمون يوميا.

-11بالنسبة للرياضة أفضل وقت لممارستها قبل تناول الوجبة الأولى بنصف ساعة.

-12محاولة عدم وزن الجسم يوميا والاكتفاء فقط اسبوعيا.

ثانيا : نظام رجيم انقاص ١٠ كيلو في اسبوعين مفصلا:

هذا النظام يعتمد على تنوع الاكل فيه وخربطة الجسم حتى يحرق أكثر.

اليوم الأول:

_في هذا اليوم يجب تناول الفواكه فقط ، بكافة أنواعها عدا الموز والتين والعنب والتمر

_الكمية مفتوحة والوقت مفتوح حتى في الليل أيضاً

_يمكن تناوله بالطريقة التي تعجبكم (سلطة فواكه ، عصير(

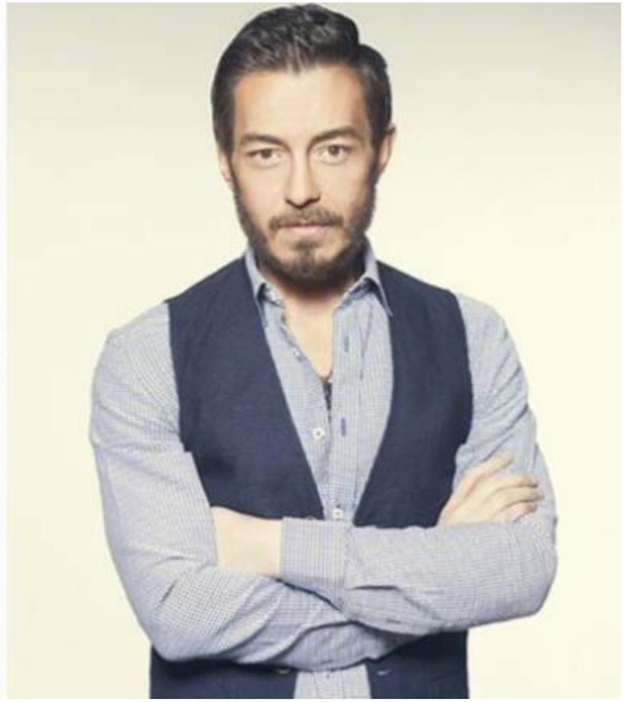
_وأفضل الفواكه التي سوف تستفيدون حقا منها هي:

)التفاح ، البرتقال ، البطيخ ، الكريب فروت ، اناناس ، الليمون ، الفراولة (

_ولا ننسى أن الفواكه تمدنا بالكثير من الفيتامينات وايضا تحوي على العناصر الغذائية كاملة ، لكن طبعا بنسب متفاوته.

_معلومة على الماشي : فهل تعلم أن الممثل المصري أحمد زاهر قد خسر وزنه خلال سنة عن طريق تناول الفواكه فقط.





اليوم الثاني:

في هذا اليوم يجب تناول الخضراوات فقط

_جميع أنواع الخضراوات متاحة عدا البطاطا الحلوة.

_كيفية تناولها:

_يمكن تناولها نيئة

_ويمكن كشوربة خضار مضاف اليها ملعقة واحدة من زيت الزيتون.

_ويمكن كسلطة أو تبولة (دون وضع البرغل(

_يمكن شويها او صنعها كخضار سوتيه بالماء والبخار.

_للاستفادة أكثر محاولة التقليل من وضع الملح والاستعاضة عنه بالليمون
.

_ويمكن اضافة انواع البهارات كافة ، ليس هنالك تقيد بهذه النقطة.

_وايضا تناول الخضراوات مفتوح بالكمية التي تشنهونها وفي جميع الأوقات.

اليوم الثالث من رجيم انقاص ١٠ كيلو في اسبوعين:

_في هذا اليوم يجب تناول الخضراوات والفواكه فقط.

_الممنوعات فيه الموز والتين والعنب والتمر والبطاطا الحلوة ، وما عدا ذلك متاح.

_يفضل التركيز بالخضار على الخيار والخس والجزر والقثاء

_وفي الفواكه يفضل التركيز على البرتقال والتفاح والفراولة والبطيخ.

_وملاجظة جداااا مهمة : في هذا اليوم لا يجب تناول الزيوت نهائيا.

_الكمية مفتوحة وفي جميع الأوقات أيضا.

اليوم الرابع:

_في هذا اليوم سوف يكون اختلاف جذري عن الايام السابقة وهو عبارة عن:

4 _حبات من الموز مع لتر من الحليب يخلط في الخلاط ويصنع منه كوكتيل حليب وموز (دون وضع اي اضافات اخرى(

_يتم شربه على كامل اليوم

_وفي حال الجوع وعدم الاكتفاء بلكوكتيل (يمكن أكل الخيار والخس نيئاً(

اليوم الخامس:

_في هذا اليوم سوف نتناول (فواكه + خضراوات + نشويات) في كميات محددددددة.

الفواكه عبارة عن : ٣ تفاحات + ٢ برتقالة +١ كريب فروت

الخضراوات : خس وخيار بكمية مفتوحة.

النشويات : ٦ معالق من الأرز المطبوخ

ويمكن جدولة هذا اليوم على الشكل التالي:

الافطار تناول به الفواكه

الغذاء : ٦ معالق أرز + طبق من السلطة.

العشاء : خس وخيار بكمية مفتوحة عند الشعور بالجوع طبعا.

اليوم السادس من نظام رجيم إنقاص ١٠ كيلو في اسبوعين:

_الوجبة الأولى في هذا اليوم : بيضة مسلوقة + شريحة توست + خس وخيار

_الوجبة الثانية : ٣ معالق أرز + علبة تونة أو صدر دجاج مشوي بحجم الكف.

_وفي حالة الشعور بالجوع يتم تناول خس وخيار بكمية مفتوحة.

اليوم السابع:

الوجبة الأولى صباحا : ٢ بيضة مسلوقة + طبق من السلطة (ما تشتهونه من الخضراوات(

الوجبة الثانية : صدر دجاج مشوي بحجم كف اليد أو علبة تونة + طبق سلطة كبير

الوجبة الثالثة : علبة زبادي مع عصرة ليمونة.

وخلال النهار واثناء الشعور بالجوع يمكن تناول الخيار والخس بكمية مفتوحة.

الاسبوع الثاني من النظام كما الاسبوع الأول تماما (يتم تكراره حرفياً(

ولتطبيق نظام الصيام المتقطع مع نظام رجيم إنقاص ١٠ كيلو في اسبوعين يتم على الشكل التالي:

صيام ١٦ ساعة وافطار ٨ ساعات أو صيام ١٨ ساعة وافطار ٦ ساعات أو صيام ٢٠ ساعة وافطار ٤ ساعات

لنأخذ خطة ١٨ ساعة صيام فسوف يكون من ضمنها ساعات النوم

لنفترض النوم على الساعة ١٢ ليلاً فيجب عدم تناول أي شيء من ١٢ ليلا الى ٦ مساءا في اليوم التالي

ومن ال٦ مساءا الى ١٢ ليلا هذا وقت تناول الطعام.

ويمكن توزيع الطعام خلال ٦ ساعات الافطار كما ترغبون.

وهذا مجرد مثال يمكنكم تغيير الساعات كما ترغبون والبحث بشكل أكبر عن الصيام المتقطع

فهو جدا جدا مفيييييد مع نظام رجيم انقاص ١٠ كيلو في اسبوعين ، سوف ترون نتائج مذهلة.

أما الآن لنترككم مع بعض التعلليقات المحفزة لمجربين هذا النظام:




samar samar samar samar قبل 6 أشهر (تم تعديله)
السلام عليكم انا متابعتك من العراق اتبعت هذا الرجيم كان وزني٧٣ باسبوعين صار٦٣ الحمد لله بفضل الله وبفضلك الله يخليك ويحفضك هواي سويت رجيمات وراجعت اطباء تغذية بس مانزل وزني مثل هاي المرة يعني ١٠كيلو ب١٤يوم بالنسبة الي معجزة اتمنى المتابعين كلهم يستفيدوا@الله يحفظ اهل سوريا والعراق
124 رد
عرض 38 ردًا


Hh Hg قبل 10 أشهر
أنا جربته وخسرت ٧كيلو بأسبوع بس جربته لمده ٧ أيام وفعلا هاد الريجيم فعال جدا جدا جزآك الله خير ماتتمنيه ويرضاه تعالى ياصاحبة القناه
711 رد
عرض 220 ردًا

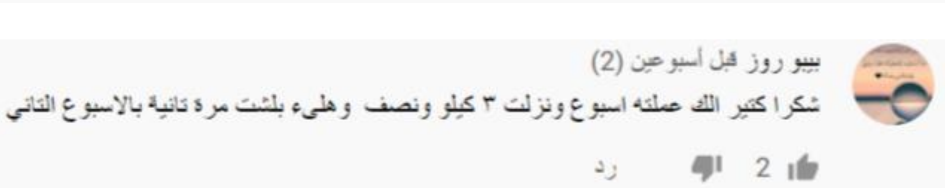

ورده الموصل قبل 4 أشهر
هلو اشكركي ست حلا من كل قلبي والله سويت هذا الرجيم ونزلت ٤ كيلو بل اسبوع هليوم اخر يوم جان من الرجيم وانشاالله باجر اعيد الرجيم منو يشجعني 😍😍🥰🥰😍
46 رد
عرض 28 ردًا


فاتن الخليل قبل سنة واحده
شكراً كتير ألك أنا جربته ونزلت 11 كيلو بأسبوعين وكنت أمشي نص ساعة بليوم الحمدالله مبسوطة كتير بلنتيجة
714 رد
عرض 122 ردًا


Rhizlane Idrissi قبل 3 أشهر
الحمد لله الحين وصلت لليوم الثامن نزلت 5 كيلو و 200 غرام الحمد لله ومستمرة إن شاء الله
4 رد


الحياه حلوه قبل 7 أشهر
جربته اليوم لي خامس يوم معدل النزول ماشاء الله اربعه كيلو ونص وبستمر هالاسبوع والاسبوع الجاي برفع السعرات اشوي وبرجع له لجل مايخرب مستوى الحرق
8 رد


عبدالله جوحان قبل 10 أشهر (تم تعديله)
انصحكم بهذا الرجيم وايد ضعفت كان وزني ٦٥ وطولي ١٥٦ وضعفت ١٥ كيلوا بثلاثه اسابيع صار وزني ٥٠ انصح كل بنت تعاني من السمنه
318 رد
عرض 54 ردًا


بيبو روز قبل أسبوعين (2)
شكرا كتير الك عملته اسبوع ونزلت ٣ كيلو ونصف وهلىء بلشت مرة تانية بالاسبوع التاني
2 رد

S

sisi st قبل سنة واحده

صباح الخير اخت حلا انا عملت هاذا الريجيم الاسبوع الاول خسرت 5kg و الاسبوع الثاني 4kg و توقفت فتره و أعدت اسبوعين خسرت فيهم 5kg مع اني لخبطت شوي لكن النتيجة كانت رائعة و جسمي اصبح متناسق و جميل لم أجد الكلمات لتعبر لك عن شكري و امتناني الله يجعلها في ميزان حسناتك يارب

354 رد

عرض 27 ردًا